

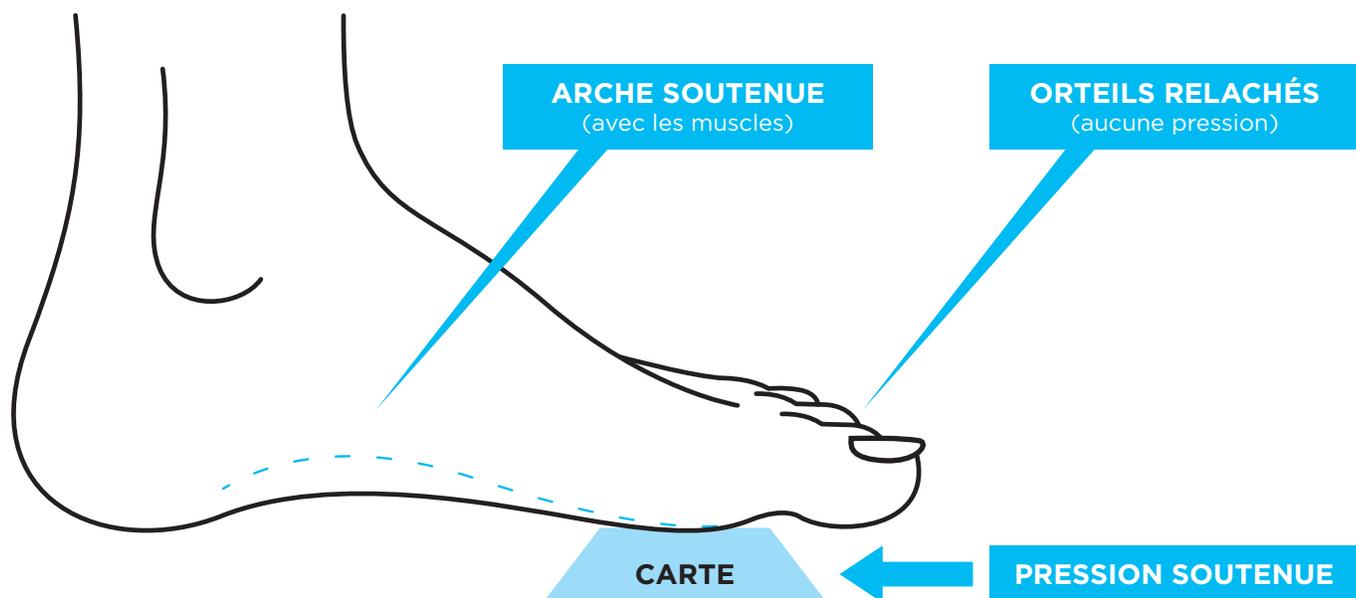
## ÉTAPES

- Se tenir sur les 2 jambes
- Lever l'intérieur du pied (inversion)
- Descendre le gros orteil en gardant l'arche interne soutenue
- Maintenir une pression aux têtes métatarsiennes
- Appliquer très peu de pression aux orteils (éviter d'agripper le sol)
- Tenir la pose durant 10 secondes (observer ou sentir la contraction dans l'arche du pied)

### OBJECTIF

10 x 10s

5 x/jour



## PROGRESSION

- Tout le poids du corps sur une jambe
- Flexion dorsale de la cheville (descendre en squat)
- Mise en charge sur l'avant-pied (sur la pointe du pied)
- Oscillations à différentes vitesses

## AUTRES TRUCS

- Courir ou marcher pieds nus le plus souvent possible
- Retirer graduellement les semelles orthopédiques, orthèses et supports externes
- Opter pour des chaussures à indice minimaliste plus élevé